

Standort: Berliner Tor Farmsen

Termin: _____

So ernähre ich mich

Name: (Blockbuchstaben) _____

Geburtsdatum: _____

Größe (m) _____

Gewicht zu Beginn: _____ kg

Gewicht a Ende: _____ kg

Protokolltage: _____

Beachten Sie bitte beim Ausfüllen:

- Nehmen Sie Ihr Ernährungsprotokoll überall mit hin. **Notieren Sie bitte alles.** Auch z. B. Nüsse, Bonbons und Snacks beim Fernsehen. Versuchen Sie während dieser Woche Ihre normale Ernährung fortzuführen.
- Wiegen** Sie die Lebensmittel ab oder versuchen Sie genau zu schätzen.
- Machen Sie jeweils einen Strich für die angegebene Portionsmenge. Sie können auch eine eigene Portionsgröße definieren.
- Lebensmittel, die nicht auf der Liste stehen tragen Sie in die Tabelle auf der letzten Seite ein. Seien Sie genau mit den Angaben (Portionsgröße, Gewicht in Gramm, einzelne Bestandteile des Gerichts)
- Denken Sie an die **Zubereitungsart** und verwendete Öle und Fette.
- Geben Sie Ihr Gewicht vor und nach der Woche an.
- Nach **sieben Tagen** zählen Sie bitte Ihre Strichlisten zusammen und tragen in die entsprechenden Kästchen die Summe ein

Brot			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Baguette			Scheibe 15 g
1 Brötchen			Stück 50 g
Graubrot			Scheibe 40 g
Knäcke, Zwieback			Stück 10 g
1 Vollkornbrötchen			Stück 60 g
Vollkornbrot			Scheibe 50 g
Weißbrot, Toast			Scheibe 25 g

Brotbelag • Ei • Käse			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Butter			Teelöffel 5 g
Margarine			Teelöffel 5 g
Eier			Stück 60 g
Eiersalat			Portion 100 g
Rührei (aus 2 Eiern)			Portion 120 g
Fettreiche Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst..)			Portion 25 g
Fettarme Wurst (Kochschinken, Corned Beef, Hähnchenbrust..)			Portion 25 g
Fleischsalat			Portion 100 g
Fischsalat			Portion 100 g
Feta/Schafskäse			Portion 50 g
Ziegenkäse			Scheibe 25 g
Frischkäse			Esslöffel 15 g
Hüttenkäse			Esslöffel 15 g
Käse 30% Fett i.Tr.			Scheibe 25 g
Käse bis 45% Fett i.Tr.			Scheibe 25 g
Käse über 45% Fett i.Tr.			Scheibe 25 g
Parmesan			Portion 30 g
Mozzarella frisch (Kugel)			Portion 125 g
Marmelade, Gelee			Teelöffel 10 g
Honig			Teelöffel 10 g
Nussmus			Teelöffel 10 g
Nußnougatcreme (z.B. Nutella)			Teelöffel 10 g

Cerealien (Müsli etc.)			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Cornflakes, trocken			Esslöffel 15 g
Haferflocken, trocken			Esslöffel 15 g
Knuspermüsli, Schokomüsli			Esslöffel 15 g
Müsli, trocken			Esslöffel 15 g
Haferkleie			Teelöffel 5 g
Flohsamenschalen			Teelöffel 5 g
Leinsamen, Chiasamen			Teelöffel 5 g
Sonnenblumen-, Kürbiskerne			Esslöffel 15 g

Milch- und Milchprodukte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Buttermilch			Glas 200 ml
Hafermilch ungesüßt			Glas 200 ml
Mandelmilch ungesüßt			Glas 200 ml
Sojamilch ungesüßt			Glas 200 ml
Trinkmilch 3,5% Fett			Glas 200 ml
Trinkmilch 1,5% Fett			Glas 200 ml
Joghurt 3,5 % Fett			Portion 150 g
Joghurt 1,5 % Fett			Portion 150 g
Fruchtojoghurt 3,5 % Fett			Portion 150 g
Fruchtojoghurt 1,5 % Fett			Portion 150 g
Sojajoghurt ungesüßt			Portion 150 g
Magerquark/Skyr			Portion 150 g
Speisequark			Portion 150 g
Kokosmilch aus der Konserve			Portion 400 ml

Obst			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Apfel			Portion 150 g
Ananas			Portion 150 g
Birne			Portion 150 g
Banane			Portion 100 g
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren			Portion 125 g
Heidelbeeren			Portion 125 g
Kiwi			Portion 90 g
Mandarine			Portion 80 g
Melone (Honig)			Portion 150 g
Mango			Portion 150 g
Orange			Portion 150 g
Weintrauben			Portion 125 g

Beilagen • Soßen			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Bratkartoffeln			Portion 250 g
Kartoffeln			Portion 200 g
Kartoffelpüree			Portion 150 g
Kartoffelsalat			Portion 150 g
Kartoffelpuffer			Stück 80 g
Klöße, Knödel			Stück 80 g
Reis, gekocht			Portion 250 g
Naturreis, gekocht			Portion 250 g
Nudeln, gekocht			Portion 250 g
Vollkornnudeln, gekocht			Portion 250 g
Pommes frites			Portion 150 g
Hackfleischsoße			Portion 100 g
Sahnesoße			Portion 100 g
Tomatensoße			Portion 100 g

Gemüse • Salat • Hülsenfrüchte			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Avocado			Stück 150 g
Aubergine			Portion 200 g
Blumenkohl, Brokkoli			Portion 200 g
Bohnen, Erbsen grün			Portion 200 g
Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopf-, Blattsalat			Portion 50 g
Gemischter Salat ohne Dressing			Portion 100 g
Gemischter Salat mit Dressing			Portion 100 g
Gurke			Portion 100 g
Kohlrabi			Portion 200 g
Kürbis			Portion 200 g
Kidneybohnen aus der Konserve (abgetropft)			Portion 125 g
Kichererbsen aus der Konserve (abgetropft)			Portion 125 g
Linsen, gekocht			Portion 180 g
Mais aus der Konserve (abgetropft)			Portion 125 g
Möhren, Schwarzwurzeln			Portion 200 g
Paprika (rot, gelb, grün)			Portion 200 g
Pilze, gegart			Portion 200 g
Porree / Lauch			Portion 200 g
Rote Beete			Portion 200 g
Rotkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Sauerkraut, Wirsing			Portion 200 g
Spinat, Mangold			Portion 200 g
Spargel (weiß, grün)			Portion 150 g
Sojasprossen			Portion 50g
Tomaten			Stück 80 g
Zwiebeln			Stück 80 g
Zucchini			Portion 150 g
Oliven (grün, schwarz)			Portion 20 g

Fleisch			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Bratwurst			Stück 150 g
Fleisch-, Kochwurst			Portion 100 g
Frikadelle, Klops			Stück 150 g
Gulasch, Ragout			Portion 200 g
Hähnchenfleisch, Putenfleisch			Portion 200 g
Putenschnitzel			Stück 200 g
Kotelett			Portion 200 g
Steak Schwein			Portion 200 g
Mett, Hackfleisch			Portion 125 g
Paniertes Schnitzel			Portion 200 g
Rinderschmorbraten			Portion 200 g
Speck, Bauchfleisch			Scheibe 50 g
Wildfleisch (Reh)			Portion 200 g
Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen			Stück 125 g

Fisch			
Lebensmittel	Anzahl	Sum	Portionsgröße
Fisch, gekocht			Portion 150 g
Fisch, gebraten			Portion 150 g
Fisch, geräuchert			Portion 150 g
Fischstäbchen			Stück 30 g
Fischfrikadelle			Portion 150 g
Fischkonserve			Dose 185 g
Krustentiere (Garnelen, Meeresfrüchte)			Portion 150 g
Lachs			Portion 150 g
Rollmops, Matjes			Stück 90 g
Salzwasserfisch (Heilbutt, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle)			Portion 150 g
Süßwasserfisch (Forelle, Zander)			Portion 150 g
Thunfisch			Portion 150 g

